

2026年5月オンラインスケジュール

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
				1日	2日	3日
				休	10:30-11:30 陰陽リバランスヨガ〜春〜 (Ayumi)	09:00-10:00 朝のお目覚めYOGA (Etsuko)
					21:00-22:00 おやすみ前のねじりYOGA (Etsuko)	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki)	10:00-10:30 ほぐすヨガ (小林)	10:00-11:00 チェストオープン (藤田麻貴子)	10:00-11:15 初めてのアシュタンガヨガ (Hideki)	15:00-16:00 胸・肩回りスッキリヨガ (Yumi)		10:30-11:30 のびのびヨガ (Ayumi)
		21:00-22:00 夜の股関節YOGA (Etsuko)		21:00-22:00 骨盤調整ヨガ (Ami)	17:30-18:30 整えるハタフローヨガ (Hideki)	21:00-22:00 身体を調えるピラティス とヨガ(Mari)
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki)		10:00-11:00 ヒップオープン (藤田麻貴子)	09:00-10:00 朝の肩甲骨スッキリYOGA (Etsuko)	15:00-16:00 胸・肩回りスッキリヨガ (Yumi)	10:00-10:30 ほぐすヨガ (小林)	09:00-10:00 朝のお目覚めYOGA (Etsuko)
21:00-22:00 おやすみ前のねじりYOGA (Etsuko)	21:00-22:00 ビューティーヨガ (Ami)					21:00-22:00 お尻集中ピラティスと ヨガ(Mari)
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki)		10:30-11:30 ツイスト (藤田麻貴子)	10:00-11:15 初めてのアシュタンガヨガ (Hideki)	15:00-16:00 胸・肩回りスッキリヨガ (Yumi)	09:00-10:00 朝のお目覚めYOGA (Etsuko)	09:00-10:00 朝の肩甲骨スッキリYOGA (Etsuko)
21:00-22:00 夜の股関節YOGA (Etsuko)	21:00-22:00 骨盤調整ヨガ (Ami)	21:00-22:00 夜のリセットフロー (ERICA)	21:00-22:00 背中から整えるピラティス とヨガ(Mari)			21:00-22:00 身体を調えるピラティス とヨガ(Mari)
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki)		10:00-11:00 前屈 (藤田麻貴子)	09:00-10:00 朝のお目覚めYOGA (Etsuko)	15:00-16:00 胸・肩回りスッキリヨガ (Yumi)	10:00-10:30 ほぐすヨガ (小林)	09:00-10:00 朝の肩甲骨スッキリYOGA (Etsuko)
21:00-22:00 おやすみ前のねじりYOGA (Etsuko)	21:00-22:00 肩こり解消ヨガ (Ami)				17:30-18:30 整えるハタフローヨガ (Hideki)	